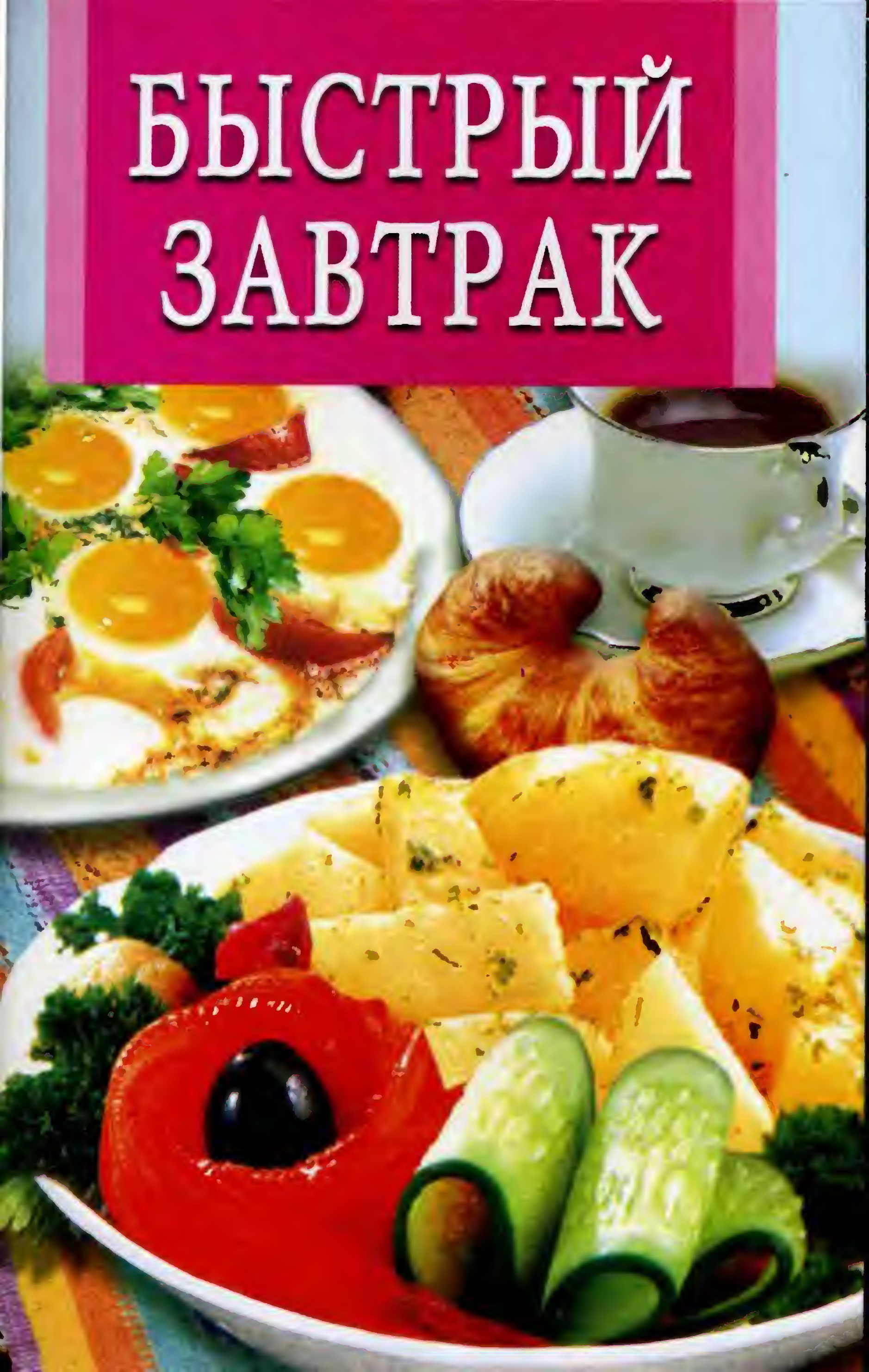
БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК



Быстрый завтрак

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2007

ББК 36.91
Б 95

Серия «Искусство кулинарии»

Б 95 Быстрый завтрак. Ростов н/Д: Издательский Дом «Владис», 2007. — 64 с.

ISBN 5-9567-0271-0

ISBN 5-9567-0271-0 ББК 36.91

БУТЕРБРОДЫ «К ЗАВТРАКУ»

➢ *8 ломтиков батона, 100 г сосисок, 100 г отварного картофеля, 50 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, перец молотый и соль по вкусу.*

Ломтики батона, срезав корки, обжарить на масле. Картофель натереть на крупной терке, сосиски нарезать соломкой. Лук и чеснок порубить и обжарить на масле. Соединить картофель с луком и чесноком, ввести яйцо, соль, перец, рубленую зелень и перемешать.

На ломтики батона уложить приготовленную смесь, сверху выложить сосиски, полить майонезом и запекать в микроволновой печи 3 минуты на полной мощности.

НАЧИНКА ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

➢ *250 г нежирного творога, 200 г брынзы, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 ст. ложек зелени укропа, 2 ст. ложки майонеза.*

Брынзу натереть на мелкой терке, смешать с творогом, майонезом и зеленью. Тщательно вымешать, если потребуется, добавить немного майонеза. Можно использовать как для горячих, так и обычных бутербродов, а также, как начинку для помидоров и сладких перцев.

ПАШТЕТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

➢ *400 г печени, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 200 г свежих грибов, 3 ст. ложки коньяка, 2 ст. ложки сметаны, 100 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Обжарить мелко нарезанный репчатый лук на половинном количестве масла, добавить куриную печень и обжарить на сильном огне 2–3 минуты. Уменьшить огонь и добавить коньяк, сметану и мелко нарезанные свежие шампиньоны, нарезанную вдоль на четыре части морковь, посолить, поперчить и тушить 25–30 минут. Затем добавить мускатный орех, раздавленный чеснок и тушить еще 10–15 минут.

Охладить, вынуть половину моркови, все остальное пропустить через мясорубку, добавить оставшееся масло и взбить паштет миксером.

На доске расстелить пищевую пленку, выложить паштет, посередине проложить отложенную и разрезанную на нужное количество частей морковь, свернуть при помощи пленки в трубочку и положить в холодильник застывать.

ЗАКУСКА В ЛАВАШЕ

➢ *Армянский лаваш, 150 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г свежих огурцов, 150 г ветчины, 100 г отварных шампиньонов, 100 г сыра, 200 г майонеза, зелень.*

Мелко порезать помидоры, огурцы, шампиньоны, мясо, зелень, лук и перемешать с половиной майонеза. Завернуть массу в лаваш (конвертиком), а сверху посыпать тертым сыром с оставшимся майонезом и запекать в микроволновке до расплавления сыра.

БУТЕРБРОДЫ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ И ТВОРОГОМ

➢ *90 г мягкого творога, 1 ст. ложка лука шалота, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 ч. ложка лимонного сока, 4 куска черного хлеба, 175 г копченого лосося, молотый черный перец, 4 ч. ложки красной икры, веточки укропа для украшения.*

Приготовить творожную смесь, в маленькой миске смешав творог, лук-шалот, каперсы, укроп, лимонный сок, намазать этой смесью хлеб. Сверху разложить копченый лосось, нарезанный тонкими ломтиками, посыпать перцем. Перед подачей на стол положить на каждый бутерброд одну чайную ложку красной икры. Украсить веточками укропа.

БУТЕРБРОДЫ «АССОРТИ»

➢ *9 ломтиков нарезного батона, 3 ломтика колбасы салями, 6 шт. отварных или маринованных шампиньонов, 50 г болгарского перца, 3 шт. вареных вкрутую яиц, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 120 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 50–70 г ветчины, 150 г жирного творога, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка тертого хрена, листья салата.*

1. Бутерброды с колбасой: ломтик батона намазать маслом, сверху положить сложенный пополам лист салата, на него уложить разрезанный на две части гриб и ломтики болгарского перца.

2. **Бутерброды с грибами:** нарезать шампиньоны ломтиками, перемешать с лимонным соком, сливочным маслом, солью. Хлеб натереть с одной стороны чесноком, обжарить на растительном масле и намазать полученной смесью. Положить на хлеб салат и посыпать его рубленными яйцом и зеленью.

3. **Творожные бутерброды с ветчиной:** творог смешать со сливками, солью и хреном и распределить его по салатному листу, помещенному на хлеб. Ветчину нарезать кубиками. На ломтики хлеба выложить творожную массу и оформить ветчиной.

БУТЕРБРОДЫ С СЕМГОЙ

> *4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика семги, 1 ст. ложка сливок 33%, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка зелени лука и укропа, 1 ст. ложка зелени мяты, соль по вкусу.*

Сливки взбить в пену, добавив лимонный сок, лук, зелень, мяту и соль. Смазать каждый ломтик хлеба приготовленной сливочной массой.

При подаче на бутерброды выложить по ломтику семги, оформить цедрой лимона и зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОКОРОЧКА

> *500 г грибов, 6 шт. куриных окорочков, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г репчатого лука, соль, перец, специи по вкусу.*

Грибы вымыть, нашинковать, обжарить с нарезанным луком на растительном масле.

Вымытые и обсушенные окорочка надрезать и отделить от косточки, слегка отбить, посолить, поперчить, добавить специи.

Каждый кусок мяса положить на одинаковый по размеру кусок фольги, распределить грибной фарш и плотно закрутить рулет кожей наружу. Уложить в форму для духовки, подлить 1/2 стакана воды и запекать 30–40 минут при 200 °С.

Фарш может быть не только грибным, также может быть жареный лук с вареным яйцом или омлет, жареная морковь с луком или маринованный огурец.

Такие окорочка можно подавать как отдельным блюдом, так и для бутербродов, нарезав тонкими кольцами.

БУТЕРБРОДЫ С КАРТОФЕЛЕМ

> *6 ломтиков батона, 150 г картофеля, 50 г репчатого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, соль и перец по вкусу.*

Яйцо взбить вилочкой вместе с солью и перцем. Добавить мелконарезанный лук и быстро натереть на крупной терке картошку, перемешать.

Разогреть сковороду с маслом, выложить приготовленную массу на ломтики батона и уложить картофелем вниз. Обжаривать примерно минуты по 2–3 с каждой стороны.

БУТЕРБРОДЫ С ОВОЩАМИ

> *4 булочки с отрубями, 250–300 г моркови, 100 г яблок, 100 г твердого сыра, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, перец молотый и соль по вкусу.*

Булочки разрезать по горизонтали пополам и вынуть мякиш. Растереть его в крошку, обжарить на масле до золотистого цвета.

Очищенное яблоко и морковь нашинковать соломкой, лук — кольцами. Морковь, яблоки и лук соединить, тушить до готовности, посолить и поперчить, добавить тертый сыр, перемешать. Подготовленные ингредиенты соединить с обжаренной крошкой. Заполнить полученной массой булочки.

Подавать бутерброды горячими. При подаче оформить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С КРЕВЕТКАМИ

➢ *100 г очищенных вареных креветок, 4 ломтика батона, 1 плод авокадо, 1 вареное вкрутую яйцо, 4 листа зеленого салата, 1 лимон, соль и перец по вкусу.*

Авокадо очистить, разрезать на две части и вынуть косточку. Одну часть мелко нарезать и соединить с нарубленным яйцом, посолить, поперчить и сбрызнуть соком четвертинки лимона. Массу перемешать, после чего намазать ломтики хлеба. Сверху уложить лист салата, на него креветки.

Оформить оставшимся авокадо и лимоном, нарезанными ломтиками.

ЛУКОВЫЕ БУТЕРБРОДЫ

➢ *4 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 80 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Манку смочить водой, довести до кашицеобразного состояния и отставить на 5 минут. Мелко нарезать лук, добавить к манке вместе с сырым яйцом, посолить, поперчить и все перемешать. Должна получиться достаточно густая масса. Далее на ломтики хлеба положить толстым слоем полученную массу.

На разогретую сковородку с растительным маслом положить ломтики луком вниз, накрыть сковородку крышкой, обжарить с двух сторон.

Можно в фарш добавить рубленную пряную зелень или тертый сыр. Можно выложить бутерброды на смазанный противень и запечь в духовке, а не жарить, в этом случае можно сразу сверху посыпать тертым сыром или полить майонезом.

РУЛЕТ ТВОРОЖНЫЙ

➢ *3 листа тонкого армянского лаваша, 1 шт. болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки зелени укропа, 400 г творога, 500 мл майонеза, 200 г маслин без косточек, соль и перец по вкусу.*

Перец нарезать недлинной соломкой, маслины нарезать тонкими колечками, добавить творог, раздавленный чеснок, зелень укропа, половину майонеза, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На пищевую пленку расстелить первый лист лаваша и промазать его майонезом, сверху положить второй лист и тоже промазать майонезом, затем положить последний лист и выложить на него ровным слоем творожную массу. Затем при помощи пленки скрутить рулет, удалить пленку и нарезать рулет на порции.

Такие же рулеты можно приготовить с вечера и с другими начинками и утром останется только нарезать их к столу. Варианты начинок могут быть такими:

1. 4 шт. вареных вкрутую яиц, натертых на крупной терке; 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа; 2 ст. ложки майонеза, соль и перец по вкусу; все хорошо перемешать и намазать на лаваш.

2. Пачку крабовых палочек натереть на крупной терке, смешать с 2 ст. ложками майонеза, положить второй лист лаваша на первый и намазать этой начинкой.

3. 2 шт. плавленых сырков, 50 г твердого сыра натереть на крупной терке, смешать с 2 ст. ложками майонеза и намазать третий лаваш, скрутить все три лаваша вместе и положить в холодильник на ночь.

Можно вместо крабовых палочек использовать копченую или консервированную рыбу, жареные грибы или жареный мясной фарш, печеночный паштет или жареные баклажаны.

БУТЕРБРОДЫ С ОКОРОКОМ

> *4 ломтика батона, 4 ломтика окорока, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 помидор.*

Майонез смешать с горчицей и орехами, хорошо перемешать. Помидор нарезать ломтиками. Хлеб смазать майонезом с орехами, посыпать сыром, сверху уложить ломтики окорока и помидора. Выложить на блюдо, выстеленное листьями зеленого салата.

БУТЕРБРОДЫ ПИКАНТНЫЕ

> *8 ломтиков хлеба, 3 вареных вкрутую яйца, 50 г репчатого лука, 100 г твердого сыра, 50 г каперсов, 50–70 г маринованных огурцов, 3 ст. ложки майонеза, 100 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.*

Ломтики хлеба обжарить на масле. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле.

Огурцы, каперсы и яйца нарезать мелкими кубиками, добавить обжаренный лук, майонез, посолить, поперчить и перемешать.

На каждый ломтик хлеба выложить приготовленную смесь, посыпать тертым сыром и запечь в микроволновой печи 3–4 минуты.

Перед подачей оформить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С ЛУКОМ

> *4 шт. ржаного хлеба, 100 г брынзы, 100 г отварной моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка зелени укропа, 2 вареных вкрутую яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Брынзу и морковь натереть на крупной терке, перемешать с измельченными желтками, зеленью укропа, перцем и луком, обжаренным на масле.

Полученной массой намазать хлеб, посыпать рублеными яичными белками.

При подаче оформить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С ПАШТЕТОМ ИЗ МАСЛИН

> *6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г репчатого лука, 2 вареных вкрутую яйца, 200 г маслин без косточек, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона, соль и перец по вкусу.*

Маслины мелко порубить или измельчить в блендере. Лук и яйца мелко порубить, добавить масло, лимонный сок, посолить и поперчить. Смесь перемешать и намазать на тонкие ломтики хлеба.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

> *4 ломтика батона, 4 ломтика ветчины, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 шт. маринованного огурца.*

Смешать горчицу с майонезом и намазать ломтики хлеба. Посыпать ломтики хлеба сыром, сверху положить ломтики ветчины.

Украсить бутерброды ломтиками огурца и зеленью.

БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

> *2 ломтика белого хлеба, 1 вареное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 20 г сливочного масла.*

Ломтики хлеба смазать маслом, положить на хлеб порезанное кружочками яйцо и посыпать сверху тертым сыром. Запекать при полной мощности 30–60 секунд.

БУТЕРБРОДЫ С АНАНАСОМ И СЫРОМ

> *4 ломтика батона, 4 ломтика отварного мяса, 6 ломтиков ананаса, 4 ломтика твердого сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка кетчупа, веточки петрушки.*

Ломтики батона обжарить в тостере и смазать маслом. Уложить на каждый тост по ломтику мяса, ананаса и сыра.

Бутерброды запекать в микроволновой печи, пока сыр не начнет плавиться.

При подаче оформить бутерброды оставшимися ломтиками ананаса, веточками петрушки и кетчупом.

БУТЕРБРОДЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

> *8 ломтиков пшеничного хлеба, 150 г твердого сыра, 2–3 шт. болгарского перца, 80 г сливочного масла, 2 вареных вкрутую яйца, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, соль и перец по вкусу, зелень укропа.*

Перец вымыть, срезать плодоножку, удалить семена. Сыр и замороженное масло натереть на крупной терке. Яйца натереть на мелкой терке, укроп мелко нашинковать. Все тщательно перемешать и нафаршировать перцы, поместить их в холодильник на 30–40 минут.

Перед подачей перцы нарезать кружочками и уложить на ломтики хлеба, оформить зеленью.

БУТЕРБРОДЫ СО ШПРОТАМИ

> *100 г помидоров, 160 г консервированных шпротов, 6 шт. ломтиков пшеничного хлеба, 60 г сливочного масла, 1 вареное вкрутую яйцо, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка майонеза.*

Хлеб смазать маслом, уложить на него ломтики помидоров и шпроты. Желток растереть с майонезом и горчицей, соединить с взбитым белком. Покрыть бутерброды приготовленной смесью, уложить на блюдо и запекать 6 минут в микроволновой печи.

Оформить зеленью и подавать.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦАМИ

➢ *4 ломтика пшеничного хлеба, 2 вареных вкрутую яйца, 150 г ветчины, 100 г помидоров или огурцов, листья салата.*

Ветчину, помидоры или огурцы нарезать тонкими ломтиками, яйца — кружочками. На хлеб положить ломтики ветчины, кружочки яиц и ломтики помидоров.

Подавать, выложив на листья салата.

САНДВИЧИ С ЯЙЦОМ

➢ *4 булочки, 2 яйца, 4 ст. ложки молока или сливок, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, тертый мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать пополам вдоль. Яйца, сливки, соль и измельченную зелень смешать, вылить на тарелку и запекать 4 минуты при полной мощности, пока яичная масса не загустеет. Дать немного остыть, поперчить, разрезать на 4 части и выложить на половинки булочек. Сверху прикрыть вторыми половинками и запекать еще 4 минуты.

СЛАДКИЕ БУТЕРБРОДЫ С ФРУКТАМИ И ТВОРОГОМ

➢ *6 ломтиков батона, 50 г сливочного масла, 200 г творога, 2 ст. ложки клубничного сиропа, 100 г ягод клубники или малины.*

Ломтики батона поджарить в тостере, намазать маслом. Творог взбить с сиропом и уложить на батон,

сверху уложить половинки ягод клубники. Такие бутерброды можно делать с любыми ягодами и фруктами, при необходимости заменяя фруктовый сироп сахаром.

БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ

➢ *4 ломтика ржаного хлеба, 100 г маринованных шампиньонов, 40 г сливочного масла, 50 г репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 50 г яблок, 1 вареное вкрутую яйцо, 50 г помидоров, соль и перец по вкусу.*

Ломтики хлеба намазать маслом. Грибы и лук мелко нарезать, яйцо мелко порубить, яблоко очистить и, удалив сердцевину, натереть на крупной терке, добавить сметану и перемешать. Полученную массу уложить на ломтики хлеба.

Каждый бутерброд оформить кружочком помидора, грибами и зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

➢ *100 г мягкого плавленого сыра («Янтарь», «Виола»), 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка измельченного шалфея, 30 г сливочного масла, 4 шт. ломтиков батона.*

Сыр размять в чашке, добавить горчицу и хорошо размешать до однородной массы. Шалфей соединить с маслом, затем добавить к сырной массе и хорошо размешать.

При подаче намазать на ломтики хлеба.

ГРЕНКИ ОБЫЧНЫЕ

> *6 ломтиков батона, 2 яйца, 50 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 50 г сливочного масла.*

Взбить яйца с молоком и сахаром в глубокой тарелке. Разогреть сковороду с маслом, ломтики батона обмакивать во взбитые яйца и обжаривать до золотистой корочки. Подавать с кофе или чаем.

ГРЕНКИ ПО-АНГЛИЙСКИ

> *4 ломтика белого хлеба, 50 г твердого тертого сыра, 1 яичный желток, 80 мл пива, 50 г сливочного масла, перец молотый красный, горчица по вкусу.*

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон, можно в тостере. Растопить на слабом огне масло и, постоянно помешивая, добавить сыр и пиво, затем приправить перцем и горчицей. Желток взбить и, помешивая, тонкой струйкой добавить к остальным продуктам.

Еще раз разогреть, не доводя до кипения. Полученную массу нанести на гренки и запекать при полной мощности 2–3 минуты.

САНДВИЧИ С МАСЛИНАМИ

> *2 булочки, 4 вареных вкрутую яйца, 50 г маслин без косточек, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки готовой горчицы, паприка, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать вдоль и слегка поджарить. Сваренные вкрутую яйца порезать и перемешать с порезанными маслинами, майонезом и горчицей, приправить по вкусу солью и перцем. Полученную смесь разделить на 4 части и выложить на половинки булочек. По вкусу посыпать паприкой. Разложить сандвичи на пластиковые или бумажные тарелки. Нагревать при полной мощности 1–1,5 минуты, пока салат полностью не прогреется.

БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С САЛАТОМ

> *4 ломтика белого хлеба, 250 г твердого сыра, 150 г маринованных или соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, 3 ст. ложки сметаны, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки резаной зелени укропа, перец по вкусу.*

Сыр натереть на крупной терке, огурцы и лук мелко нарезать, добавить сметану и специи, все перемешать. Помидор нарезать кружочками. Слегка поджарить кусочки хлеба. На хлеб положить полученный салат, по кружочку помидора, посыпать зеленью укропа и паприкой. Готовить при полной мощности 2–2,5 минуты.

БУТЕРБРОДЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЛОСОСЕМ

> *4 ломтика пшеничного хлеба, 50 г твердого сыра, 100 г консервированного лосося, 10–15 маслин без косточек, 1 ст ложка майонеза, 1 ст. ложка готовой горчицы, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Рыбу размять вилкой вместе с соком, соединить с майонезом, мелко нарезанными маслинами, горчицей, посолить, поперчить.

2-5180

Сыр натереть на крупной терке.

На ломтики хлеба выложить рыбную смесь, посыпать сыром. Запекать бутерброды 1–2 минуты.

При подаче оформить бутерброды листьями зеленого салата.

БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С ЯЙЦОМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

> *2 ломтика белого хлеба, 1 вареное вкрутую яйцо, 20 г сливочного масла, 70 г маринованных или соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки тертого сыра, перец по вкусу.*

Два ломтика белого хлеба намазать маслом. Сваренное вкрутую яйцо, соленый огурец и луковицу мелко нарезать, перемешать с майонезом. На каждый ломтик хлеба горкой выложить подготовленную смесь и посыпать сверху тертым сыром. Запекать в микроволновой печи 40–50 секунд.

САНДВИЧИ С КУРИНЫМ САЛАТОМ

> *150 г отварного куриного мяса, 4 булочки, 100 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сока лимона, 3 ст. ложки зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Булочки разрезать, удалить часть мякиша. Отварное мясо и сыр нарезать мелкими кубиками, смешать с растертым в крошку хлебным мякишем, заправить майонезом. Добавить зелень, соль, лимонный сок и наполнить булочки их приготовленным салатом. Готовить при полной мощности 2–3 минуты.

Подавать горячими.

СЛОЕНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ

> *12 ломтиков твердого сыра, 12 ломтика ветчины или колбасы типа салями.*

Уложить, чередуя, ломтики сыра и ветчины — по четыре, получится три слоеные стопочки. Накрыть пленкой, сверху положить легкий гнет и выдержать в холодильнике в течение 3 часов.

Разрезать стопки по диагонали на четыре треугольника. Сверху на каждый треугольник положить кружок огурчика или маслину.

БУТЕРБРОДЫ ФРУКТОВЫЕ

> *4 ломтика батона, 50 г сливочного шоколадного масла, 100 г бананов, 100 г груши, 100 г персиков, 100 г слив, 1 ст. ложка рубленых ядер орехов.*

Бананы и фрукты очистить от кожуры и косточек, нарезать тонкими ломтиками. Ломтики батона намазать шоколадным маслом и уложить ломтики фруктов в любом порядке по вкусу, сверху бутерброды посыпать орехами.

ЯЙЦА ИЗ ТВОРОГА

➢ *600 г творога, 250 г сельди, 150 мл сметаны, 50 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, веточки зелени, 2 ст. ложки готовой горчицы.*

Творог протереть через сито, филе вымоченной в молоке сельди измельчить на мясорубке, масло растереть. Продукты соединить и вымешать, добавив сметану. Чтобы масса была гуще, можно добавить тертый сыр. Ложкой сформировать изделия в виде яиц, обкатать их в смеси тертого сыра, рубленой зелени и уложить на блюдо. Украсить зеленью петрушки. Залить сметаной с горчицей.

ЯИЧНИЦА В КОЛБАСЕ

➢ *200 г вареной колбасы в натуральной оболочке, 6 яиц, 1 ст. ложка оливкового масла, соль и перец по вкусу.*

Вареную колбасу, не снимая оболочки, нарезать ломтиками толщиной 3–5 мм, обжарить на масле с одной стороны. Как только ломтики колбасы приобретут форму гнездышка, влить в углубления по одному яйцу, посолить и поперчить, запекать «гнездышки» до готовности яиц.

Подавать яичницу, оформив зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

➢ *6 яиц, 50 г сливочного масла, 75 г творога, 1 ст. ложка зелени лука и петрушки, соль и перец по вкусу.*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам, вынуть желтки, растереть их с маслом и творогом, добавить соль, порубленный лук и зелень. Нафаршировать массой яйца. Подавать, украсив зеленью.

ЯИЧНИЦА

➢ *4 яйца, 50 г шпика, 50 г репчатого лука, 100 г помидоров, соль и перец по вкусу.*

Мелко порезать и обжарить сало. Нарезать репчатый лук кольцами и обжарить на образовавшемся жиру. Порезать кружочками помидоры, положить на обжаренный лук, слегка потушить. Вбить яйца, посолить, поперчить и довести до готовности.

Можно вместе с луком обжарить оставшийся от ужина и нарезанный картофель или любую кашу.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ

➢ *3 вареных вкрутую яйца, 100 г готового печеночного паштета, 50 г сливочного масла.*

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки, размять их вилкой. Добавить к желткам паштет и мягкое масло, взбить вилкой и нафаршировать половинки яиц полученной массой.

Подавать с овощным салатом.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

➢ 4 вареных вкрутую яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка укропа, соль.

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10–15 минут. При подаче на стол посыпать измельченным укропом.

ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ

➢ 5 яиц, 3 ст. ложки сливок, 50 г сливочного масла, 70–80 г твердого тертого сыра, соль, мускатный орех и перец по вкусу.

Растопить сливочное масло, сливки довести до кипения. Желтки отделить от белков. Белки слегка взбить, посолить, поперчить, добавить тертый мускатный орех. Добавить белки к сливкам, перемешать, вылить на сковороду со сливочным маслом, сверху выложить желтки на белково-сливочную массу, посыпать тертым сыром.

Жарить на слабом огне до расплавления сыра. Подавать блюдо горячим.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

➢ 4 вареных вкрутую яйца, 100 г ветчины, 50 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, соль и перец по вкусу, листья зеленого салата.

Яйца разрезать вдоль, вынуть желток, растереть его с творогом, добавить сметану, горчицу, соль, перец

и перемешать с измельченной ветчиной. Приготовленной массой заполнить половинки яичных белков, полить майонезом.

Перед подачей фаршированные яйца уложить на блюдо, выстеленное листьями салата.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ

➢ 6 яиц, 100 г ветчины, 1 ст. ложка зелени базилика и укропа, 100 г майонеза, 3 помидора, специи, соль и перец по вкусу.

Яйца отварить, очистить, разрезать поперек на половинки. Ветчину или отварное мясо и зелень очень мелко нарезать, добавить желтки и по вкусу специи, соль, перец и майонез. Все хорошо перетереть. Наполнить половинки яиц фаршем и соединить между собой так, чтобы получилось целое яйцо, поставить в тарелку на уплощенное основание. Некрупные помидоры разрезать пополам, вынуть часть мякоти, накрыть яйца половинками помидора и украсить точками майонеза.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ КРИЛЯ

➢ 4 вареных вкрутую яйца, 120 г консервированного мяса криля, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 ст. ложка тертого сыра, 50 г сока лимона, 1 ст. ложка майонеза.

Яйца разрезать на две половинки, желтки растереть, соединить с мясом криля, тертым сыром, зеленью и перемешать. Полученную массу заправить соком лимона и майонезом. Нафаршировать половинки яичных белков. Перед подачей уложить фаршированные яйца на листья зеленого салата.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦАМИ

➢ 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 ст. ложки готовой горчицы, перец по вкусу, веточки зелени для украшения.

Яйца отварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам. Огурцы натереть на крупной терке, смешать с растертым желтком и горчицей, добавить специи по вкусу. Наполнить половинки яиц фаршем и украсить зеленью.

ЯЙЦА ФАРШИРОВАННЫЕ

➢ 4 вареных вкрутую яйца, 150 мл сметаны, 50 г сливочного масла, 100 г зелени мяты или эстрагона, соль и перец по вкусу.

Яйца разрезать вдоль пополам и удалить желтки. Яичные желтки, масло, соль, мелко шинкованные эстрагон или мяту соединить, хорошо перемешать. Приготовленной массой начинить половинки яичных белков, выложить на блюдо и залить сметаной или майонезом. Оформить оливками.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

➢ 8 вареных вкрутую яиц, 100 г сыра, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка каперсов, перец по вкусу, листья зеленого салата.

Яйца очистить, разрезать каждое яйцо поперек пополам и вынуть желток. Приготовить начинку: растереть масло с тертым сыром, добавить сметану, кетчуп, лимонный сок, перец и желтки. Наполнить половинки яиц начинкой и оформить каперсами и кружочками корнишонов.

Подавать яйца на листьях зеленого салата.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ШАМПИНЬОНАМИ

➢ 8 вареных вкрутую яиц, 50 г сливочного масла, 50–100 г маринованных шампиньонов, 150 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу, веточки зелени.

Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Маринованные шампиньоны мелко порубить. Размять желтки с 1/3 сыра и маслом, добавить измельченные грибы и хорошо перемешать. Нафаршировать полученной смесью яйца.

Оставшийся сыр заправить сметаной, уложить в салатник, сверху разложить нафаршированные половинки яиц, залить майонезом и оформить зеленью.

ЯЙЦА ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

➢ 4 вареных вкрутую яйца, 70 г маринованных огурцов, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка соуса чили, 2 ст. ложки зелени лука, 2 ст. ложки маслин без косточек.

Для соуса майонез хорошо перемешать с соусом чили, рублеными огурцами, каперсами и мелко нарезанным луком. Яйца нарезать дольками, разложить на блюде и залить приготовленным соусом.

Оформить перьями зеленого лука и маслинами, разрезанными пополам.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРНОЙ МАССОЙ

➢ *4 вареных вкрутую яйца, 50 г плавленого сыра, 7–8 капель соуса табаско, 50 г отварной моркови, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу, веточки зелени.*

Морковь натереть на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки и растереть их с сыром, солью и морковью. Массу перемешать, заправить соусом табаско и заполнить половинки яиц.

Подавать к столу, полив фаршированные яйца майонезом и посыпав зеленью.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

➢ *6 яиц, 100 г филе сельди, 1 ст. ложка зелени лука, 100 г майонеза.*

Сельдь очистить от костей, мелко нарезать и растереть с 2 ст. ложками майонеза. Добавить желток и зелень лука, все тщательно перемешать и наполнить половинки яиц. Уложить на блюдо и залить майонезом и украсить перьями лука.

ЯЙЦА ПОД ЗЕЛЕНЫМ МАЙОНЕЗОМ

➢ *6 вареных вкрутую яиц, 100–150 г зеленого салата, 50 мл сметаны, 100 мл майонеза, соль и перец по вкусу.*

Зеленый салат очень мелко порубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом.

Яйца разрезать вдоль на четвертинки, выложить на блюдо желтками вверх и залить зеленым майонезом.

ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ

➢ *6 вареных вкрутую яиц, 100 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 80 г маринованных или соленых огурцов, 100 г помидоров, 50 г консервированного горошка, 150 мл майонеза, веточки зелени.*

Овощи нарезать кубиками, добавить зеленый горошек и половину нормы майонеза, хорошо перемешать.

В салатник или на тарелку горкой уложить заправленные овощи, сверху срезом вниз — половинки вареного яйца, залить оставшимся майонезом.

Оформить блюдо веточками зелени.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СО ШПРОТАМИ

➢ *6 яиц, 100 г шпротов, 1 ст. ложка зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Желтки растереть с укропом, специями, солью, перцем и 1–2 ст. ложками масла от консервированных шпротов. Наполнить половинки яиц этим фаршем, уложить на блюдо. На каждую половинку яйца с фаршем положить консервированную рыбку. Фарш для наполнения яиц можно приготовить из 100 г печени трески, растерев ее с желтками, майонезом и жареным луком.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

➢ *6 яиц, 100 г сыра, 100 г пшеничного хлеба, 6 ст. ложек молока, 2 ст. ложки масла.*

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой,

всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковородку с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковородку с маслом и запечь в духовке. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в крепкую пену и перед тем, как запечь, смешать с приготовленной массой.

ОМЛЕТ ОСОБЫЙ

> *2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 125 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка мелкого изюма, 1/2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

Молоко, яйца, сахар и муку и тщательно перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить на нее подготовленную массу. Когда низ омлета поджарится, добавить изюм и корицу. После этого осторожно перевернуть омлет на другую сторону. С помощью двух вилок порвать омлет на кусочки. Поджарить так, чтобы образовалась хрустящая корочка. Посыпать сахарной пудрой и сейчас же подавать.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

> *3 яйца, 50 мл молока, 100 г сыра, 100 г грибов, соль, зелень, перец по вкусу, щепотка соды.*

Взбить яйца с солью, молоком и содой, добавить грибы, предварительно обжаренные, зелень, все выложить в сковороду, посыпать толстым слоем сыра. Закрыть крышкой сковороду и выпекать на медленном огне 7–10 минут.

ОМЛЕТ КЛАССИЧЕСКИЙ

> *2 яйца, 4 ст. ложки молока, 1 ст. ложка (без горки) муки, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Масло разогреть на сковороде. Яйца, молоко, соль взбить венчиком и вылить в сковороду. Жарить под крышкой до готовности, можно омлет перевернуть и поджарить с другой стороны. Такой омлет можно приготовить и с начинкой.

ОМЛЕТ С СЫРОМ И СВИНОЙ ГРУДИНКОЙ

> *4 яйца, 50 мл сливок 20% жирности, 100 г копченой свиной грудинки, 50 г тертого сыра, 20 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Грудинку нарезать тонкими ломтиками и обжарить до хрустящей корочки. Яйца, сливки, соль и перец слегка взбить, соединить с сыром, еще раз взбить, вылить на обжаренную грудинку и запекать в духовке до готовности.

Готовый омлет полить растопленным маслом

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

> *100 г творога, 4 яйца, 60–70 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

Белки отделить от желтков. Белки взбить с молоком и солью, вылить в сковороду, смазанную маслом, накрыть крышкой и довести до готовности. Творог протереть, смешать с желтками, зеленью, посолить, поперчить

чить, тщательно перемешать. Готовый омлет переложить на тарелку, поверх него положить протёртый творог, смешанный с желтками. После этого омлет сложить пополам и полить сливочным маслом.

ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ

➢ *200 г обезжиренного творога, 4 ст. ложки пшеничной муки, 3 яйца, 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

Творог хорошо перемешать с желтками, мукой, солью. Белки взбить в крутую пену, ввести в творожную массу. Сливочное масло растопить, положить туда же творожную массу слоем толщиной 1 см, обжарить с обеих сторон до золотисто-желтого цвета, затем разорвать омлет при помощи двух вилок на мелкие кусочки, эти кусочки хорошо зажарить при перемешивании, при необходимости прибавить еще немного сливочного масла.

Омлет посыпать просеянной сахарной пудрой, сразу подать на стол.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

➢ *200 г молодых кабачков, 2 сладких перца, 1 помидор, 3 яйца, 50 мл молока, ароматное растительное масло, перец, соль по вкусу.*

Кабачок и перец мелко порезать, немного посолить и обжарить в масле. Пока все это жарится на сковородке, взбить яйца с молоком, посолить. Залить овощи. Когда омлет немного закрепится, сверху положить помидор, порезанный тонкими ломтиками и поперченный.

ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ И ТВОРОГОМ

➢ *500 г свежей капусты, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 яиц, 100 г творога, соль.*

Яйца взбить, добавить молоко, протертый творог, соль, все тщательно перемешать. На противень положить ровным слоем капусту, нашинкованную соломкой, и вылить на нее подготовленную смесь. Запекать в духовке 20–25 минут. Готовый омлет полить маслом.

ОМЛЕТ С ЛУКОМ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г репчатого лука, 50 г тертого сыра, 50 г сливочного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом.

На другой сковороде обжарить натертый на крупной терке лук. На почти готовый омлет высыпать обжаренный лук, посолить, поперчить, посыпать зеленью и тертым сыром, накрыть крышкой и довести до готовности.

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

➢ *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 1 зубчик чеснока, 150–200 г цветной капусты, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Отваренную заранее цветную капусту разобрать на соцветия, обжарить с раздавленным чесноком, посо

лить, поперчить. Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом.

Когда омлет немного «схватится», аккуратно выложить в середину капусту, накрыть крышкой и довести омлет до готовности.

ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМИ ГРИБАМИ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 200 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.*

Грибы вымыть, измельчить и обжарить с луком и сметаной до готовности, посолить, поперчить.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и поставить запечь в разогретую духовку.

На готовый омлет выложить грибы, свернуть пополам и разрезать на порции.

ОМЛЕТ С КОЗЬИМ СЫРОМ И МЯТОЙ

> *4 яйца, 100 г козьего сыра, 1 ст. ложка оливкового масла, листочки мяты, базилика, соль и перец по вкусу.*

Слегка взбить яйца венчиком. На сковороде разогреть оливковое масло, вылить взбитые яйца на сковороду и дать им поджариться, не перемешивая.

Когда омлет почти готов, разложить поверх кусочки козьего сыра, посолить, поперчить, посыпать базиликом и листочками мяты. Через 2 минуты снять с огня, свернуть трубочкой и подавать на стол.

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И БРЫНЗОЙ

> *4 яйца, 150 г шпината, 100 г брынзы, 8 ст. ложек молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Брынзу нарезать кубиками. Яйца соединить с молоком, солью, перцем и взбить. Шпинат обдать кипятком, мелко нарезать и обжаривать на растительном масле 1 минуту. Добавить яичную массу, брынзу и жарить еще 5 минут. Затем поместить на 5 минут в духовку.

Перед подачей оформить омлет зеленью.

ОМЛЕТ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г изюма, 50 г ядер грецкого ореха, 1 ст. ложка меда, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Изюм запарить кипятком на 10–15 минут, ядра грецкого ореха обжарить на масле, добавить изюм и мед и прогреть 1 минуту. Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с орехами и изюмом. Запечь в духовке.

ОМЛЕТ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 200 г фарша, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, специи, соль, перец по вкусу.*

Фарш обжарить с мелко нарезанным луком в сковороде на растительном масле до готовности, добавить специи, соль и перец.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом. Когда омлет немного «схватится», аккуратно выложить в середину приготовленный фарш и запечь в духовке до готовности.

Для начинки можно также использовать обжаренную с луком вареную или копченую колбасу.

ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 100 г яблок, 1 ч. ложка сахарной пудры, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками и потушить с маслом до мягкости.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и яблоками, поставить запечь в разогретую духовку.

Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

ОМЛЕТ С КУРАГОЙ

> *2 яйца, 2 ч. ложки муки, 4 ст. ложки молока, 50 г изюма, 100 г кураги, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана фруктового сиропа, соль по вкусу.*

Изюм и курагу запарить на 15–20 минут кипятком, обсушить, курагу нарезать соломкой и прогреть на сковороде с маслом.

Яйца, молоко, муку и немного соли взбить до однородности, вылить на горячую сковороду с курагой и изюмом. Запечь в духовке до готовности, подавать, поливая фруктовым сиропом или жидким вареньем.

ОМЛЕТ С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ

> *4 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахарной пудры, жир, 1 стакан яблочного пюре, щепотка ванилина.*

Яичные желтки отделить от белков, белки взбить в густую пену, добавить яичные желтки, смешанную с мукой сахарную пудру. Выложить массу в смазанную жиром и посыпанную мукой форму и запечь в духовке до светло-желтого цвета. Подавать омлет горячим. На гарнир подать яблочное пюре.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБАМИ

➢ *450 г красной консервированной фасоли, 500 г консервированных или отварных шампиньонов, 400 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 250 г майонеза, соль и специи по вкусу.*

Лук порезать кубиками и обжарить на растительном масле до мягкости. Фасоль и грибы откинуть на дуршлаг, промыть проточной водой и отцедить. Смешать вместе фасоль, грибы и поджаренный лук с маслом, заправить майонезом, посолить и добавить специи по вкусу. Охладить и подавать на стол.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОРЕХАМИ

➢ *250 г консервированной рыбы, 50 г орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу, зелень.*

Консервированную рыбу разломить на небольшие кусочки, хрящевые кости убрать. Ядра грецких орехов измельчить.

Приготовить заправку: чеснок потолочь с небольшим количеством соли и перца и смешать с маслом от консервированной рыбы.

Рыбу выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, полить заправкой и посыпать толчеными ядрами грецких орехов. Украсить веточками зелени.

САЛАТ С ТВОРОГОМ

➢ *500 г творога, 500 г перца сладкого, 500 г помидоров, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Творог протереть сквозь дуршлаг, добавить и перемешать порезанный кубиками перец и помидоры. Посолить, добавить зелень и сметану, все снова перемешать.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ И ТВОРОГА

200 г яблок, 200 г груш, 100 г персиков, 50 г изюма, 200 г творога, 100 мл сливок, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

В миксере на малой скорости взбить творог, сливки, сахар и соль. Изюм залить кипятком на 5–10 минут. Яблоки, груши, персики очистить от кожицы и сердцевин и нарезать небольшими кубиками. Залить фрукты соусом, аккуратно перемешать и украсить изюмом.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ

➢ *185 г консервированной горбуши, 150 г моркови, 150 г сыра, 100 г репчатого лука, 4 вареных яйца, 1 шт. лимона, 250 г майонеза, веточки зелени, соль и перец по вкусу.*

Морковь, сыр натереть на крупной терке, яйца, лук и лимон (обязательно с кожурой) нарезать мелкими кусочками. Рыбу вынуть из банки и размять вилкой. Смешать все ингредиенты, залить майонезом, перемешать. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

> *200 г длинного отварного риса, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 200 г моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки винного уксуса, сахар и соль по вкусу.*

Сельдерей мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать рис, сельдерей, морковь.

Обжарить измельченные ядра грецких орехов в сковороде с двумя ложками растительного масла до золотистого цвета, снять с огня. В отдельной посуде смешать 2 ст. ложки масла, уксус, сахар, соль до получения однородной массы, добавить эту смесь к грецким орехам, перемешать и вылить на рис, накрыть крышкой и охладить.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

> *250 г консервированной рыбы в томатном соусе, 200 г отварного риса, 200 г свежих помидоров, 100 г красного сладкого перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 50 г острого томатного соуса, соль, сахар, перец по вкусу, веточки базилика.*

Консервированную рыбу разделить на небольшие кусочки. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Перец разрезать на четыре части, удалить семена и нарезать тонкой соломкой.

Приготовить заправку. Лук мелко нарезать и прожарить на растительном масле до прозрачности, добавить острый томатный соус, соль, сахар, перец и лимонный сок, потушить 2–3 минуты, вылить соус от консервированной рыбы, охладить.

Смешать все ингредиенты салата, уложить в салатник, добавить мелко нарезанный базилик и залить заправкой, не перемешивая. Салат подавать на стол охлажденным и украсить веточками базилика.

САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

> *100 г свинины, 50 г моркови, 50 г лука, 150 г картофеля, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч ложка сахара, перец, соль, приправы — по вкусу.*

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить в глубокой сковороде, добавить нарезанную соломкой морковку и лук, пассировать. Сырой картофель нарезать соломкой и положить в кипяток на 3 минуты, воду слить и залить еще раз кипятком на 2 минуты. Картофель добавить к мясу, моркови и луку, посолить, поперчить, добавить сахар, уксус и готовить 5–7 минут. Перед подачей на стол заправить соевым соусом.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

> *350 г отварного мяса курицы, 125 г отварного коричневого риса, 125 г мягкого сыра (Адыгейского или Фета), 3 яблока, 6 редисок, 2 черешка сельдерея, 3 ст. ложки белого изюма, 150 г несладкого йогурта (кефира), 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка майонеза.*

Мясо нарезать небольшими кусочками, сыр нарезать кубиками. Яблоки очистить и удалить сердцеви-

ну, два из них натереть на крупной терке, а третье нарезать дольками, окунуть в лимонный сок и отложить для украшения салата. Редис и сельдерей измельчить.

Соединить курицу, сыр, рис, яблоки, редис, изюм и сельдерей. Смешать йогурт с майонезом, залить салат, перемешать и украсить дольками яблока.

ЗАКУСКА БЫСТРАЯ

> *200 г отварного риса, 200 г консервированной кукурузы, 300 г любого мясного продукта (сосиски, сардельки, колбаса, котлеты, и т. п.), 3 помидора, кетчуп, 100 г сыра.*

Кукурузу и отваренный рис в равных пропорциях выложить на сковороду и разогреть на медленном огне, но не поджаривать. Порезать мясные продукты, помидоры, потереть на мелкой терке сыр. Мясные продукты и помидоры добавить в сковороду с рисом и кукурузой, залить кетчупом (по вкусу) и, помешивая, подержать еще на плите 5 минут. Засыпать тертым сыром и перемешать, подавать горячим.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ

> *350 г отварного мяса птицы, 4 вареных вкрутую яйца, 100 г отварных шампиньонов, 100 г консервированной спаржи, 150 мл майонеза, 100 г консервированных ананасов, соль и перец по вкусу.*

Мясо птицы, спаржу и ананас нарезать ломтиками. Яйца разрезать на четыре части. Все продукты соединить, заправить майонезом, добавив по вкусу соль и перец. При подаче оформить ломтиками ананаса и шампиньонов.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСАМИ

> *350 г ананасов консервированных, 500 г филе отварной курицы, 280 г кукурузы консервированной, 2 вареных яйца, 250 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.*

Филе курицы разобрать на волокна. Ананасы порезать на мелкие кусочки. Кукурузу отцедить от жидкости. Яйца очистить и отделить белок от желтка. Белок нарезать кусочками и смешать с остальными ингредиентами. Желток растереть с майонезом, если заправка получится слишком густой, разбавить соком от ананасов. В глубокий салатник выложить все составляющие, заправить заправкой, посолить, поперчить и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ КРИЛЯ С РИСОМ

> *300 г пасты, 150 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 3 яйца, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль.*

Рис отварить в подсоленной воде и смешать с пастой криля, зеленым горошком и рублеными яйцами. Заправить майонезом, перец и соль добавить по вкусу. Украсить зеленью.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

> *4 крупных помидора, 2 вареных вкрутую яйца, 150 г консервированной рыбы, 100 мл майонеза, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

У помидоров, срезав верхнюю часть, удалить мякоть с семенами. Яйца нарезать соломкой, зеленый салат

и укроп мелко порубить, слить с консервов сок, а рыбу размять вилкой. Соединить рыбную массу с яйцами, зеленью и майонезом, перемешать.

Полученной смесью нафаршировать помидоры, накрыть срезанной верхней частью и подать.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

> *500–600 г помидоров, 300 г нежирного творога, 2 ст. ложки изюма, корица, соль, сметана по вкусу.*

Творог пропустить через мясорубку, добавить соль, корицу, немного сахара, тщательно перемешать. У чистых, хорошо промытых помидоров средней величины срезать верхушки, вынуть сердцевину, посолить изнутри. Подготовленным творогом наполнить помидоры, полить сверху сметаной и запекать в духовке 10–12 минут.

Подавать к столу на широком блюде, красиво выложив и дополнительно полив сметаной.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦАМИ

> *4 крупных помидора, 4 яйца, 50 г твердого тертого сыра, 100 мл майонеза, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Включить духовку на разогрев. Помидоры вымыть, срезать верхушки, удалить сердцевину, посолить и поперчить изнутри. Влить в помидоры по 1 яйцу, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

Перед подачей выложить помидоры на листья салата и полить майонезом.

САЛАТ СБОРНЫЙ

> *150 г ветчины, 200 г отварного мяса, 100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 50 г маслин без косточек, 100 соленых огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 мл майонеза, соль и перец по вкусу.*

Ветчину и мясо нарезать соломкой, картофель нарезать ломтиками. Яблоки, соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, солью, перцем.

Выложить в салатник, оформить зеленым горошком, маслинами и зеленью.

КУРИНЫЕ ОЛАДЬИ

➢ *500 г куриной грудки, 1 ст. ложка крахмала, 1 яйцо, 3 ст. ложки майонеза, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Куриное мясо без кожи нарезать мелкими кусочками, добавить остальные ингредиенты и хорошо вымешать. Такой фарш можно хранить в холодильнике несколько дней и жарить только необходимое количество порций.

Жарить на растительном масле, выкладывая оладьи при помощи ложки.

МАННАЯ КАША С КЛУБНИЧНЫМ СОУСОМ

➢ *250 г манной крупы, 700 мл молока, 500 г клубники, 150 г сахара, соль по вкусу.*

В молоко добавить 300 мл воды, вскипятить, посолить и, постепенно мешая, всыпать манную крупу. Уменьшить огонь и варить до тех пор, пока крупа не разварится, примерно 15 минут. Готовую кашу разлить по тарелкам и слегка охладить. Кашу можно приготовить вечером, разлить по порционным чашкам, смоченным водой, и поставить в холодильник, а утром выложить на тарелки. Перед подачей залить клубникой, растертой с сахаром.

СЫР К ЗАВТРАКУ

➢ *200 г твердого сыра, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 50 г жира.*

Сыр нарезать прямоугольными кусочками толщиной около 1 см. Яйца разбить в отдельную миску и хорошо размешать. Муку высыпать на широкую тарелку. Подцепив вилкой кусочек сыра, обвалять его в муке, затем в яйце и снова в муке. Таким образом подготовить все кусочки сыра и обжарить их на сковороде с жиром со всех сторон, следя за тем, чтобы сыр не потерял своей формы. Этот сыр хорошо подать к утреннему кофе или чаю.

ЗАКУСКА С АНАНАСАМИ

➢ *300 г консервированных ананасов, 400 г крабовых палочек или мяса, 300 г сыра, 1–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза.*

Консервированные ананасы и крабовые палочки порезать на мелкие кусочки, сыр потереть на мелкой терке, чеснок подавить, добавить майонез и все перемешать, можно не солить.

ЗАВТРАК СТУДЕНТА

➢ *3 яйца, 2 ст. ложки кетчупа, 100 г колбасы типа салями, 100 г белого хлеба, соль, вода.*

Сварить 3 яйца в «мешочек», не более 2,5 минут в кипящей воде. Очистить их и положить в горшочек средних размеров (объемом 1/2 л). Измельчить яйца ножом в крошку, прямо в горшочке. Нарезать 5–6 кружков колбасы и порезать ее на кубики небольшого

размера. Отрезать от немного зачерствевшего батона белого хлеба 1–2 куска не более 1 см толщиной и порезать их на небольшие кубики. Добавить в горшочек, тщательно перемешать и посолить. Добавить 1 ст. ложку воды. Поставить горшочек в электропечку или духовку, разогреть до 80 градусов. Добавить 1–2 ст. ложку кетчупа и все перемешать.

ЗАВТРАК С ГЕРКУЛЕСОМ

➢ *4 ст. ложки овсяных хлопьев, 4 ст. ложки меда, 500 мл йогурта без наполнителя, 250 г свежих или замороженных ягод малины или клубники, 1–2 ч. ложки цедры апельсина.*

Овсяные хлопья подсушить на сухой сковороде в течение 1 минуты, добавить 2 ст. ложки меда и прогревать, пока хлопья не станут золотистыми и хрустящими.

Соединить оставшийся мед, йогурт и цедру, перемешать и залить смесью ягоды. Через 10 минут, когда малина даст сок, слегка перемешать, чтобы на поверхности йогурта образовались разводы.

При подаче выложить половину хлопьев в вазочку, залить йогуртовой смесью, посыпать оставшимися хлопьями и оформить ягодами.

КУРИЦА В ТЕСТЕ

➢ *1,2–1,3 кг курицы, 200 г муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 70 мл водки, 1 ч. ложка сахара, 250 мл воды, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Мясо курицы, сваренной в бульоне, снять с костей, порезать на порции. Приготовить кляр, замесив тесто

из муки, воды, водки, сливочного масла, сахара и соли. Каждую порцию мяса наколоть на вилку, окунуть в кляр и опустить в кипящее растительное масло, вынуть, как только зарумянится, поместить на сито или промокательную бумагу.

ЗАВТРАК С ФАСОЛЬЮ

➢ *200 г фасоли красной консервированной в своем соку, 500 г копченых окорочков, 200 г соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 1/2 часть нарезного батона, 200 г майонеза, 50 г растительного масла.*

Батон порезать на кубики и в духовку — на сухари. Пережарить соленые огурцы с луком на растительном масле. Окорочка разделить на волокна, добавить фасоль (без рассола), затем поджаренный лук с огурцами, сухарики при подаче, заправить все майонезом.

ОЛАДЬИ

➢ *500 мл кефира, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахарного песка, 100–150 мл растительного масла, 100–150 г муки, соль по вкусу.*

В кефире (можно использовать любой кисломолочный напиток: простоквашу, сыворотку и т.п.) развести соду, гашеную уксусом, и отставить. Яйца взбить с сахаром и солью, добавить в кефир и положить туда же муку, продолжая взбивать миксером. Тесто должно получиться по консистенции как густая сметана.

Раскалить сковороду с маслом и ложкой выкладывать небольшие оладьи, жарить с двух сторон на среднем огне. Готовые оладьи подавать со сметаной, вареньем, сгущенкой, медом, просто с сахаром.

В тесто можно добавлять наполнители — кусочки яблока, груши, кабачка или фарша, корицу, ванилин или апельсиновую цедру. Тесто можно завести с вечера и поставить в холодильник под крышкой или можно поджарить порцию, а остальное тесто на следующее утро оставить.

ОЛАДЬИ С ВИШНЕЙ

> *400 г муки, 200 г вишни без косточек, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 яйца, 250 мл молока, 1/2 ч. ложки соды, соль по вкусу.*

Смешать муку с сахаром, содой, затем добавить яйца и молоко. Тесто должно получиться, как густая сметана. В конце смешивания теста добавить вишню или черешню, зимой можно использовать вишню или черешню из компота или варенья.

Сковороду с растительным маслом разогреть и столовой ложкой выкладывать тесто.

Готовые оладьи подавать со сметаной или сливками.

ОЛАДЬИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

> *1,5 стакана (250–300 г) гречневой каши, 200 г творога, 200 мл жидкой сметаны или кефира, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахарного песка, 4 ст. ложки муки, соль по вкусу.*

Кашу и творог пропустить через мясорубку, добавить яйца, соль, сахар и хорошо вымешать, постепенно добавляя кефир.

Выпекать, как обыкновенные оладьи, на раскаленной сковороде с растительным маслом.

Таким же способом можно приготовить оладьи из неизрасходованного отварного риса или вермишели.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

> *300 г тыквы (моркови или кабачков), 2 яйца, 6–8 ст. ложек муки, 150 мл кефира, 1/2 ч. ложки соды, соль по вкусу.*

Тыкву натереть на мелкой терке, добавить все остальные ингредиенты, хорошо перемешать, по вкусу можно добавить сахар или мелко рубленую зелень. Жарить на сковороде на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

> *300 г картофеля (кабачков), 1 яйцо, 70 г репчатого лука, 8–10 ст. ложек муки, 1/2 ч. ложки соды, соль по вкусу.*

Кабачки (картофель) вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, соду. Муку добавлять постепенно, хорошо перемешивая тесто, оладьи не должны растекаться по сковороде, поэтому тесто должно быть достаточно густым. И жарить на рафинированном растительном масле.

ОЛАДЬИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

> *1 банка (220 г) консервированного лосося, 5 яиц, 100 г муки, 100 г репчатого лука.*

Выложить в неглубокую посуду одну банку любых лососевых консервов.

Добавить мелко нерезаный лук (лучше салатных сортов), яйца и муку. Все смешать, солить не надо, т.к. в консервах достаточно соли.

Выпекать в форме оладушек на сковороде с растительным маслом до готовности.

ВЕТЧИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

➢ 500 г ветчины, 300 г яблок, 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, молотый имбирь и соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками толщиной 1,5 см.

Ломтики ветчины уложить на сковороду, смазанную маслом, накрыть кружочками яблок, залить яйцами, взбитыми с мукой, молоком, имбирем и солью. Запекать в духовке при 180 °С 15–20 минут.

Подавать блюдо горячим, оформив зеленью петрушки. На гарнир можно подать консервированный зеленый горошек.

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ В КЛЯРЕ

➢ 500 г крабовых палочек, 2 ст. ложки сока лимона, 250 мл растительного масла, 100 г муки, 100 мл молока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 яйца, соль и перец по вкусу.

Крабовые палочки положить в стеклянную посуду, добавить соль, перец, 1 ч. ложку растительного масла, сбрызнуть соком лимона и поставить в холодильник для маринования на 15–20 минут.

Для теста муку развести теплым молоком, размешать, добавить соль, желтки яиц и поставить на 10 минут в теплое место, перед жарением в тесто ввести взбитые белки яиц. Разогреть в кастрюле растительное масло. Крабовые палочки обмакнуть в тесто и обжаривать в масле 2–3 минуты до образования поджаристой корочки. Подать с майонезом и дольками лимона.

ОЛАДЬИ К ЗАВТРАКУ

➢ 150 г сосисок, 50 г репчатого лука, 100 г картофеля, 2 яйца, 100 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Сосиски (лучше замороженные) нарезать кубиками, картофель натереть на терке, лук мелко порубить, соединить и перемешать. Яйца взбить и ввести подготовленную массу.

Брать массу столовой ложкой и класть на разогретую сковороду, жарить на масле до золотистого цвета как оладьи.

ЗАПЕЧЕННЫЙ В ТЕСТЕ СЫР

➢ 250 г муки, 250 мл пива, 200 г сыра «Эддам», 250 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

Замесить тесто из муки, пива, соли и перца и оставить его на 10 минут. Сыр нарезать плоскими квадратными кусочками, обмакнуть в тесте и жарить в горячем масле. Подавать с утренним кофе или чаем.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАТОНОМ

➢ 1 белый черствый французский батон, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 200 мл молока, 1 яйцо.
Для начинки: 250 г творога, 1 ст. ложка растопленного сливочного или топленого масла, 2 яйца, ванилин, соль и сахар по вкусу.

Приготовить начинку с творогом, смешать все компоненты и хорошо перетереть. Батон разрезать на ров-

ные ломтики толщиной 1 см. Ломтики обмакнуть в подслащенное молоко, смазать с одной стороны сливочным маслом и уложить этой стороной на противень.

На всю поверхность каждого подготовленного ломтика положить и равномерно распределить начинку из творога слоем 1,5 см и перед тем, как посадить в духовку, смазать сверху взбитым яйцом, запекать 15–20 минут при 220 °С.

СОСИСКИ В СОУСЕ

➢ *200 г сосисок, 100 мл кетчупа, 1 ст. ложка зелени укропа, 200 мл растительного масла.*

Сосиски разрезать поперек на 3–4 части. На каждой части с обоих концов сделать крестообразный надрез глубиной 1–1,5 см, обжаривать во фритюре 2–3 минуты. Сосиски переложить на порционные тарелки, залить кетчупом, посыпать зеленью и прогреть в микроволновой печи 1–2 минуты.

Сосиски в соусе можно подать и запеченными. Для этого подготовленные сосиски залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и запечь.

СОСИСКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

➢ *4 сосиски, 4 ломтика грудинки или бекона, 80 г твердого сыра, зелень, горчица по вкусу.*

В сосисках сделать продольные надрезы, вложить в них кусочки сыра, обернуть фаршированные сосиски ломтиками грудинки, которые надо закрепить деревянными шпажками, и запекать 2 минуты при полной мощности.

Подавать с горчицей, оформив зеленью.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ СЫРНО-ФРУКТОВЫЙ

➢ *150 г твердого сыра, 100 г яблок, 100 г консервированного ананаса, 100 г клубники, 150 мл сметаны, 150 мл фруктового сока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов.*

Сыр нарезать мелкими кубиками, яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Клубнику очистить от плодоножек, вымыть и нарезать кубиками. Сок ананаса отцедить, добавить сметану, сахар и слегка взбить.

Ананас, яблоко, сыр и клубнику выложить слоями в бокалы и полить приготовленным соусом.

Оформить салат тертыми орехами.

ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ

➢ *500 г творога, 3 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 50 г сливочного масла.*

Творог пропустить через мясорубку, смешать с раздавленным чесноком, добавить сливочное масло, все перемешать, из массы скатать шарики и обвалять в размолотых орехах, выложить на блюдо.

ТВОРОЖНИКИ, ИЛИ СЫРНИКИ

➢ *500 г творога, 2 шт. яиц, 2–3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки муки, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Все ингредиенты смешать вместе и хорошо вымешать. Столовой ложкой набрать творожную массу и обвалять в муке, приплюснуть и обжаривать на расти-

тельном масле с двух сторон. Иногда в творожную массу добавляют соду с уксусом, манную крупу. По желанию можно добавить ванилин, корицу, изюм или тертое яблоко.

Подавать на стол со сметаной, медом, сгущенкой или вареньем на выбор.

ЗАВТРАК КАЛОРИЙНЫЙ

> *200 г пшеничных хлопьев, 100 г моркови, 1 яйцо, 100 г яблок, 50 мл фруктового сока, 50 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.*

Морковь натереть на крупной терке, смешать с хлопьями, залить 500 мл кипятка и проварить 10 минут, периодически помешивая, добавить соль и сахар. Массу слегка охладить, соединить с яичным желтком.

Очищенное яблоко мелко нарезать, полить фруктовым соком, соединить с морковной массой, смесь взбить миксером.

Перед подачей кашу прогреть и добавить масло.

ТРУБОЧКИ С ХРЕНОМ

> *250 г ветчины, 2 вареных вкрутую яйца, 1 ст. ложка тертого хрена, 250 мл 33% сливок, 1 ч. ложка сока лимона, соль и сахар по вкусу, веточки зелени.*

Яйца мелко порубить, охлажденные сливки посолить и взбить в густую пену, добавить тертый хрен, яйца и заправить лимонным соком и сахаром.

Ветчину нарезать ломтиками, свернуть трубочками и наполнить начинкой с взбитыми сливками, оформите зеленью. Подавайте с тостами.

РУЛЕТИКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

> *4 ломтика нежирной ветчины, 50 мл майонеза, 50 мл кетчупа, 100 г маринованных огурцов, 50 г маслин без косточек.*

Огурцы и маслины мелко порубить и смешать с майонезом и кетчупом. Полученной смесью намазать ломтики ветчины и свернуть рулетиком или кулечком.

На блюдо или лоток уложить рулетики и оформить веточками зелени, помидорами или перцем, а также можно подать поджаренный хлеб.

ТВОРОЖНИКИ ОСТРЫЕ

> *500 г творога, 3 шт. яиц, 100 г твердого сыра, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки (с горкой) муки, 3 ст. зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Нежирный сухой творог протереть через дуршлаг, добавить сыр, натертый на мелкую терку, взбитые яйца, раздавленный чеснок, муку, зелень и соль, хорошо вымешать. Разделать творожники, набирая массу ложкой, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в сковороде на медленном огне.

СЫРНИКИ ЗАВАРНЫЕ

> *500 г творога, 4 яйца, 100 г масла, 1 ч. ложка цедра лимона, 200 г сухарей, 20 г муки.*

Растереть с желтками масло, посолить, прибавить протертый сквозь сито творог, лимонную цедру, молотые сухари, добавить взбитые белки и осторожно пере-

мешать. Из этой массы сформовать шарики, опустить их в кипящую воду и варить 7–10 минут при закрытой крышке.

Подать с маслом и молотыми сухарями.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ

> *40 г сахара, 1 яйцо, 20 г маргарина, 125 г творога, 125 г отварного картофеля, 125 г муки, 1/4 пакетика сухих дрожжей, 2 ст. ложки изюма, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры, 1 ч. ложка молотой корицы.*

Во взбитое яйцо всыпать сахар, и, перемешивая, добавлять нарезанный кусочками маргарин, протертый через сито творог, натертый картофель и лимонную цедру, просеянную муку, разведенные дрожжи. Если творог слишком сухой, влить 2–4 ст. ложки молока, в конце добавить изюм. Тесто брать чайной ложкой и опускать в кипящее масло.

Готовые клецки посыпать сахарной пудрой или корицей с сахаром.

ТВОРОЖНЫЕ ПАЛОЧКИ

> *250 г творога, 2 яйца, 150 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла.*

Творог протереть сквозь сито, добавить натертый на мелкой терке сыр, вбить яйца, добавить мелко нарезанную зелень и раздавленный чеснок. Массу хорошо вымесить, потом раскатать тесто на тоненькие палочки и поджарить их в кипящем растительном масле.

ТВОРОЖНИКИ МОРКОВНЫЕ

> *200 г жирного творога, 200 г моркови, 1 яйцо, 150 г пшеничной муки, 120 г сахарного песка, 5 ст. ложек растительного масла, 150 г сметаны, соль по вкусу.*

Морковь почистить, промыть проточной водой и натереть на мелкой терке. Выложить в разогретое растительное масло и жарить до полуготовности. Полученную массу протереть через сито или измельчить в блендере, предварительно смешав ее с творогом. Добавить муку, яйцо, сахар и соль, размешать до однородного состояния. Сформовать из теста небольшие округлые лепешки одинаковой толщины и жарить с двух сторон в масле, оставшемся от моркови, до появления корочки.

Подать на стол горячими, полив сметаной.

ТВОРОЖНЫЕ КОЛБАСКИ

> *400 г сосисок, 200 г творога, 6 ст. ложек муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 70 мл растительного масла, соль по вкусу.*

Сосиски разрезать каждую на 4 части — один раз вдоль и один раз поперек.

Творог протереть сквозь дуршлаг, добавить яйцо, сахар, соду, погашенную уксусом, соль и муку, набирая ложки с горкой. Тщательно вымесить тесто и сформовать из него столько шариков, сколько получилось ломтиков сосисок. Одной рукой набрать немного муки, положить на муку шарик и расплющить в небольшую лепешку, в центр лепешки положить одну часть сосиски и завернуть ее в тесто. Обжарить в сковороде на масле со всех сторон.

Подавать горячими с овощным салатом.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

➢ 400 г обезжиренного творога, 4 яйца, 150 г муки, сливочное масло, корица, сахар, соль по вкусу.

Перемешивая, добавить к творогу по одному 4 яйца и соль.

Муку просеять через сито, смешать с творожной массой. Если тесто получается липким, добавить еще немного муки. Припудренными мукой руками сформовать из этого теста вареники, положить их в кипящую подсоленную воду, довести до кипения, варить около 20 минут до готовности.

Подавать с растопленным прожаренным сливочным маслом, сахаром и корицей.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ С ВИШНЕЙ

➢ 500 г сухого творога, 2 яйца, 100 г муки, 1 ст. ложка сахара, 50 г изюма, ванилин и соль по вкусу, 500 г вишни, 200 г сахарного песка, 1 ст. ложка (с горкой) крахмала.

Из творога, яиц, муки, сахара, изюма, ванилина и соли замесить тесто. На плиту поставить небольшую кастрюлю на 1 л воды с вишней без косточек, дать закипеть, добавить сахар и, когда закипит, влить полстакана холодной воды, в которой развели картофельный крахмал. Вскипятить и отставить в сторону.

Раскатать тесто колбаской, порезать наискосок на кусочки. В кастрюле вскипятить подсоленную воду, в ней отваривать вареники 5 минут с момента закипания.

Выложить шумовкой вареники на тарелку, полить вишневым соусом и подать к столу.

БАНАНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ЯИЧНОМ СОУСЕ

➢ 6 бананов, 3 яйца, 50 мл молока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сока лимона.

Бананы очистить, уложить в форму, полить соком лимона и посыпать сахарной пудрой. Запекать в микроволновой печке 2–2,5 минуты при 100% мощности.

Взбить яйца с молоком, залить бананы и запекать на том же уровне, пока соус не загустеет. Готовые бананы уложить на порционные тарелки и подавать теплыми, посыпав сахарной пудрой или сахаром.

ТВОРОГ С КЛУБНИКОЙ

➢ 500 г творога, 1 стакан молока, 300 г клубники, сахар и ванилин по вкусу.

Растереть некислый, нежирный творог с сахаром, ванилином и молоком, взбить венчиком, смешать со свежей или замороженной клубникой. Разложить в вазочки.

ПЕЧЕНЬЕ «ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ»

➢ 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сгущенного молока, 5 ст. ложек простокваши, 5 яиц, 1/3 стакана воды, сода на кончике ножа, 1 ст. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

В яичные желтки, растертые с сахаром, ввести сгущенное молоко, простоквашу и тщательно перемешать, после чего добавить воду с разведенной в ней содой и солью.

В эту массу положить взбитые яичные белки, перемешать, засыпать небольшими порциями муку и замесить тесто. Готовое тесто раскатать на тонкие жгутики, нарезать их длиной 5 см и положить в раскаленный жир.

Готовые «дамские пальчики» посыпать сахарной пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

➢ *1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо.*

Масло, сахар растереть добела, в процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйца, овсяные хлопья и муку с содой. Все быстро перемешать.

Раскатать тесто толщиной 3–4 мм и выемками вырезать разные фигурки.

Выпекать 10–15 минут при температуре 200 °С.

ЗАВТРАК С МЮСЛИ

➢ *4 ст. ложки мюсли, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки цедры лимона, 500 мл йогурта без наполнителя, 250 г свежих или замороженных ягод малины (или других ягод).*

Для крема: 250 мл сливок, 4 ст. ложки сахарной пудры, ванилин по вкусу.

Мюсли соединить с медом, посыпать лимонной цедрой и залить йогуртом или кефиром. Мед можно заменить сиропом из любого варенья.

Для крема охлажденные сливки взбить миксером до образования пышной массы. Не прекращая взбивания, добавить ванилин и сахарную пудру. В вазочки уложить свежие или размороженные ягоды малины или другие ягоды по вкусу, сверху выложить мюсли с йогуртом, затем крем.

Перед подачей можно украсить листиками мяты.

ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ

➢ *100 г творога, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 150 г муки, 100 мл растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, 2 ст. ложки сахарной пудры, соль по вкусу.*

Смешать все ингредиенты и замесить тесто. Придать ему форму жгута диаметром примерно 2 см. Нарезать поперек небольшими кусочками, скатать шарики (в середину каждого можно вложить по вишне без косточки или кусочек яблока) и обжарить в растительном масле.

Готовые пончики вынуть шумовкой и посыпать сахарной пудрой.

ЗАВТРАК НА ШПАЖКАХ

➢ *200 г отварного мяса или колбасы, 200 г шпика, 4 шт. ломтиков ржаного хлеба, 100 г маринованных грибов, 2 ст. ложки растительного масла.*

Мясо, шпик и хлеб нарезать одинаковыми кубиками. Подготовленные ингредиенты нанизать поочередно с грибами на шпажки так, чтобы по краям оказался хлеб, и сбрызнуть их маслом.

Жарить в духовке 10–12 минут при 200–210 °С.

Подавать на тонких ломтиках хлеба с салатом из свежих овощей и зелени.

ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ МАССА

➢ 500 г творога, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, 3 яичных желтка. 400 г моркови, 100 г ядер грецких орехов. 1 ч. ложка молотой корицы.

Творог смешать с частью сахара, яичными желтками, сметаной. Очищенную сырую или вареную морковь натереть на терке, смешать с сахаром или медом, корицей (или тертой цедрой), рублеными орехами. В посуду положить слоями творог и морковную массу. Подавать с фруктовым соусом.

Содержание

Быстрый завтрак

Составитель *Л. Бушуева*
Обложка *Дизайн-группа «Форпост»*
Редактор *С. Рублев*
Верстка *Е. Турова*

Подписано в печать с оригинал-макета 15.09.2006
Формат 84x108$^1/_{32}$. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 20 000 экз. Заказ № 5180.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Как быть, когда катастрофически
не хватает времени на приготовление
полноценного завтрака?
Наша книга научит Вас рецептам блюд,
благодаря которым Вы утолите голод
и значительно сэкономите время.
Приятного аппетита!

